VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

## Глава 1 - Защита от внезапного нападения

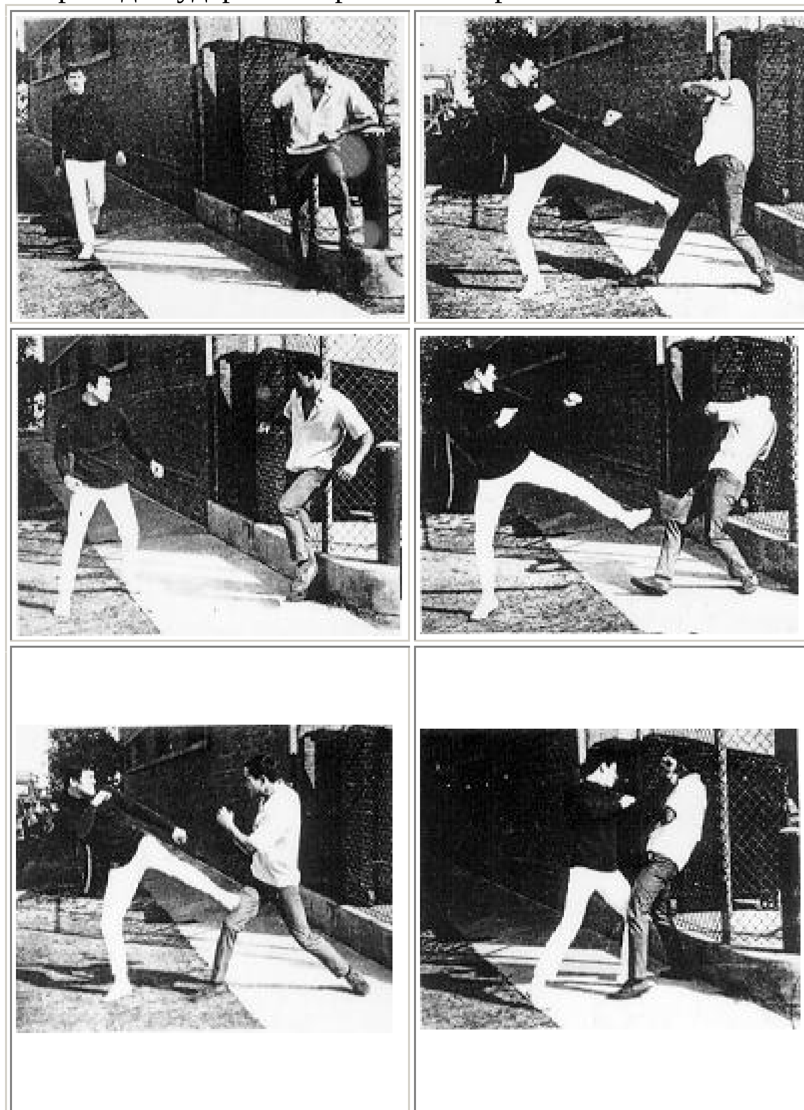
Лучшая защита он внезапного нападения – не быть захваченным врасплох.
Другими словами Bruce Lee считал, что борец должен быть готов к отражению нападения противника, вступившего в радиус действия ударов.
Опыт защиты от внезапного Нападения Брюс иллюстрирует содержательными и естественными приемами, убеждая, что главное не растеряться, оказаться проворнее противника. Путь к этому – регулярная тренировка.

### Нападение с боку

**1 и 2**. Ли идет по улице и видит человека стоящего на углу. Ли немного сворачивает в сторону, оставляя достаточное место между собой и человеком, и тем самым ограждая себя от неожиданного удара.
**3 и 4**. Вдруг человек нападает , Ли встречает его быстрым боковым ударом ногой в колено передний ноги нападающего
**5**. От удара ногой противник теряет равновесие и падает
**6**. Ли делает под шаг и наносит серию ударов в лицо противника, находящегося в неудобном для обороны положении.

**Комментарии**

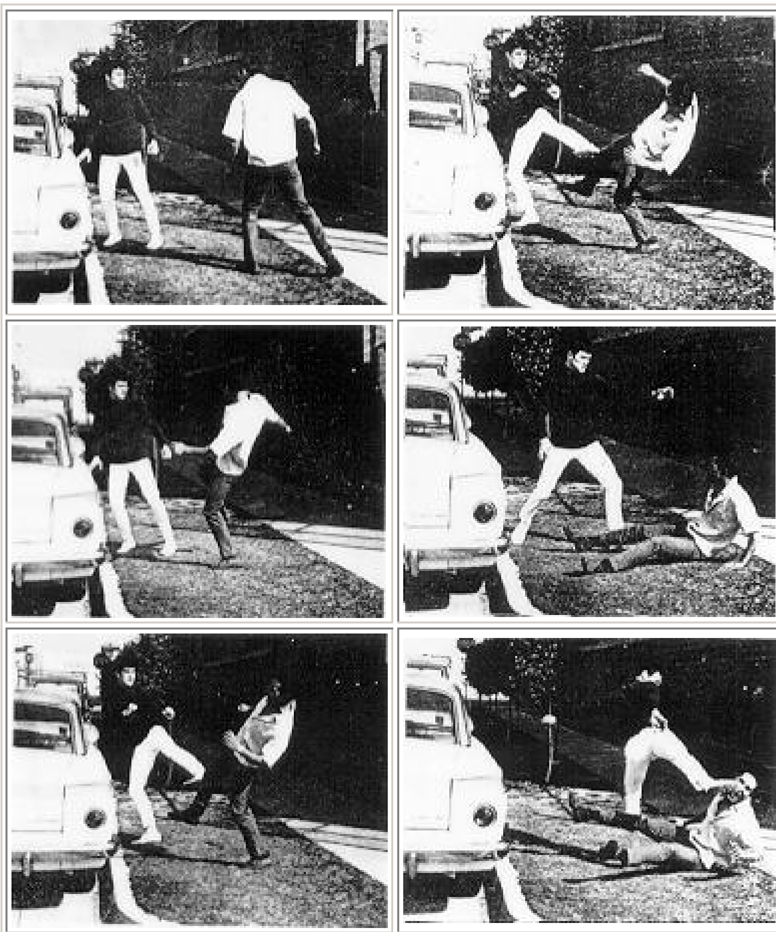
Боковой удар ногой следует регулярно тренировать на тяжелом мешке для развития силы удара ноги.
Обратите внимание, что Ли проводит удар по спорной ноге противника выбивая ее.



## Глава 1 - Защита от внезапного нападения

### Нападение при посадке в автомобиль

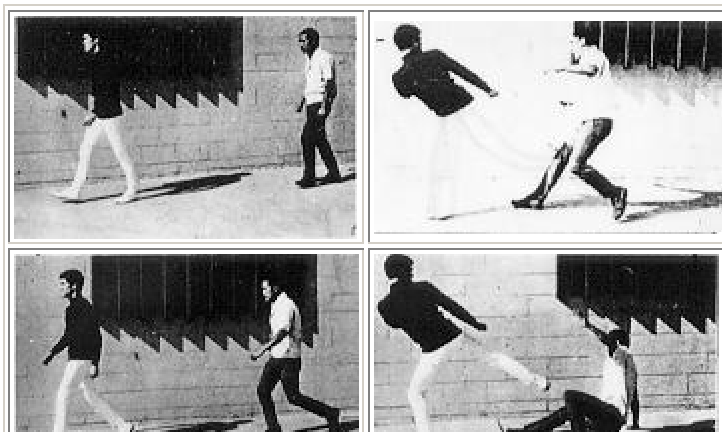
противника.
**4 и 5**. От удара ногой противник падает
**6**. Ли наносит круговой удар ногой в голову нападавшего.
**Комментарии**
Нападавший имеет преимущество перед Ли, но мастерство Ли в более высокой скорости удара.
Ли наносит короткий быстрый удар, используя приближение ноги противника. Важно нанести удар пока колено не поднято высоко.

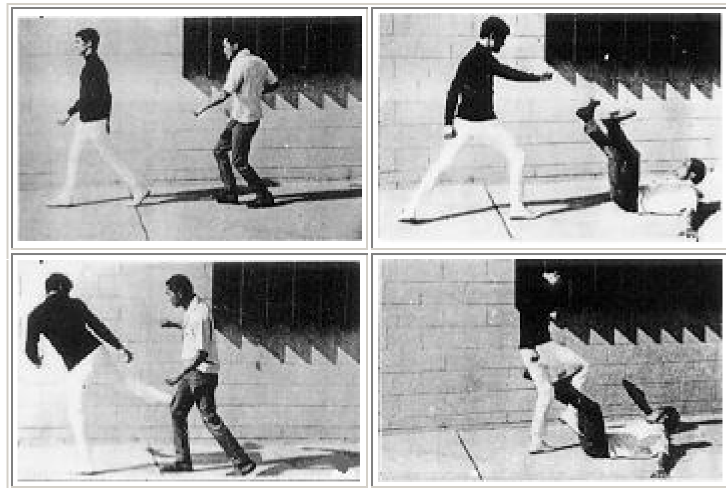


## Глава 1 - Защита от внезапного нападения

### Внезапное нападение с зади

**1, 2 и 3**. Нападавший следует за Ли, считая что тот не готов к отпору.
**4, 5 и 6**. Когда нападавший приблизится на расстояние удара и может нанести его, Ли наносит опережающий боковой удар назад. Противник падает.
**7 и 8**. Ли подшагивает и нейтрализует противника в области паха
**Комментарии**
Особенность ситуации в том, что нападающий не знает готовности Ли к нападению и не способен отразить упреждающего удара.

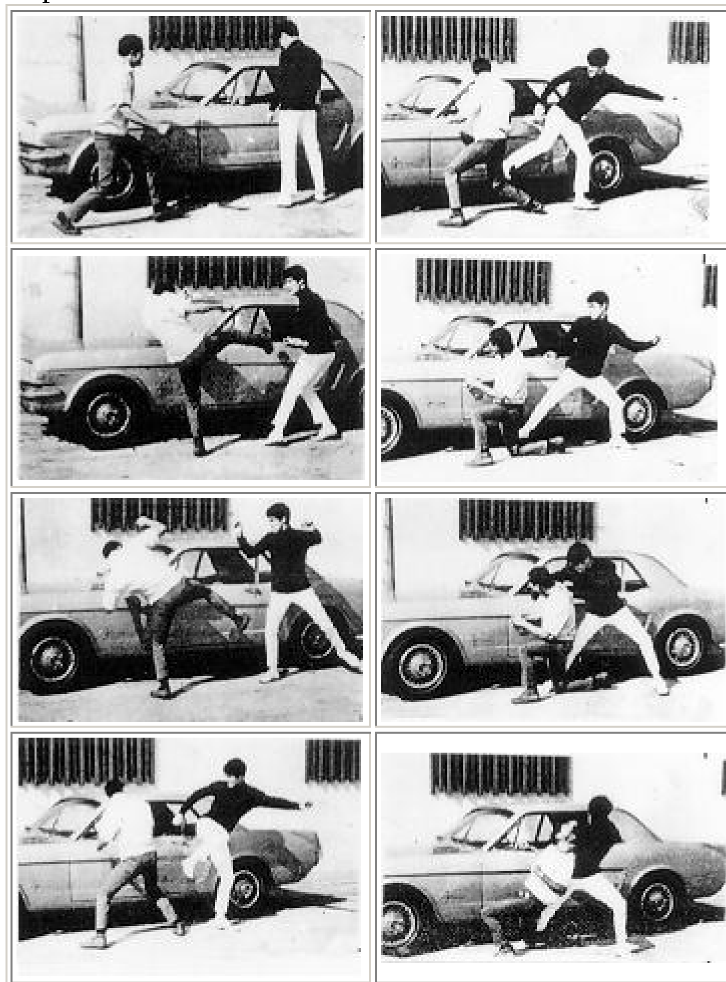




## Глава 1 - Защита от внезапного нападения

### Нападение в ограниченном пространстве

**1 и 2.** Противник приближается сбоку к садящемуся в автомобиль Ли и пытается ударить ногой по почкам.
**3.** Ли делает шаг назад с поворотом
**4, 5 и 6.** Ли наносит удар ногой в ногу
**7.** Ли захватывает шею противника
**8.** Ли применяет удушающий прием.



## Глава 2 - Защита от нападения невооруженного противника

---

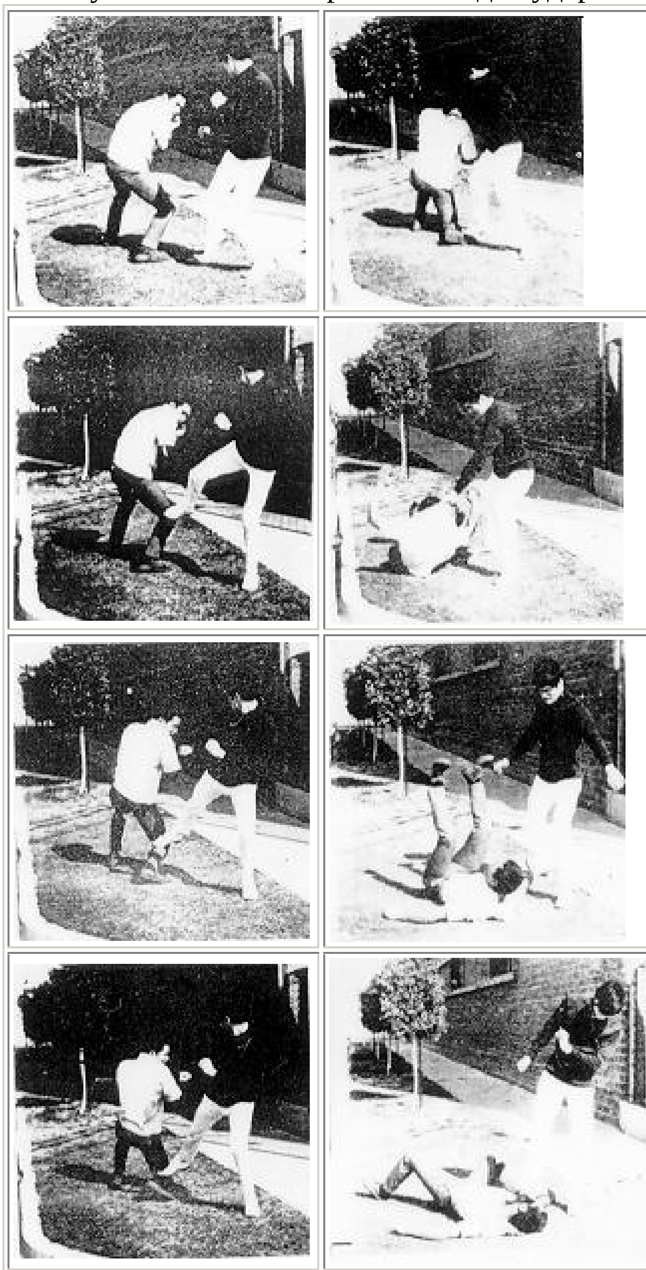
В этой главе Брюс демонстрирует как следует обороняться от противника в некоторых характерных случаях

В отличии от карате, где много энергии тратиться на изучение специальной техники и формальных ката, Брюс предлагает использовать всего лишь естественные движения для защиты от уличных драк.

---

## Защита от согнувшегося нападающего

**1.** Нападающий приближается боком, выставив плечо и согнувшись.
**2, 3 и 4.** Стоя боком к нападавшему Ли наносит ему боковой удар ногой в коленный сгиб передней ноги и нападавший падает на колено.
**5, 6, 7 и 8.** Ли наступает на согнутую ногу противника хватает его за воротник, заваливая назад и добивает ударом в лицо.
**Комментарий.**
Ли выбирает наиболее достижимое и уязвимое место противника для удара ногой.

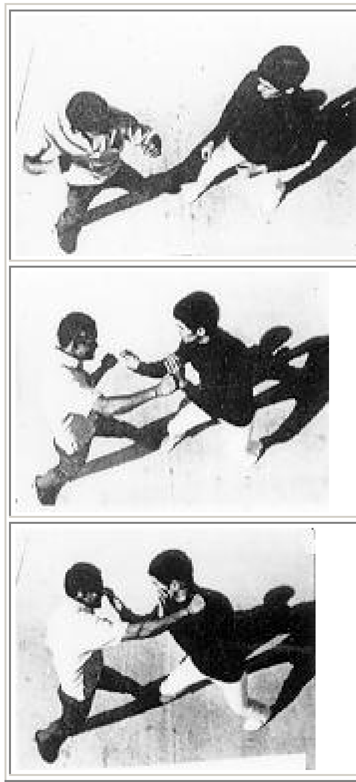


## Глава 2 - Защита от нападения невооруженного противника

---

## От удара кулаком - 1

**1 и 2.** Нападавший собирается ударить Ли кулаком дальней руки, Ли блокирует удар кистью изнутри.



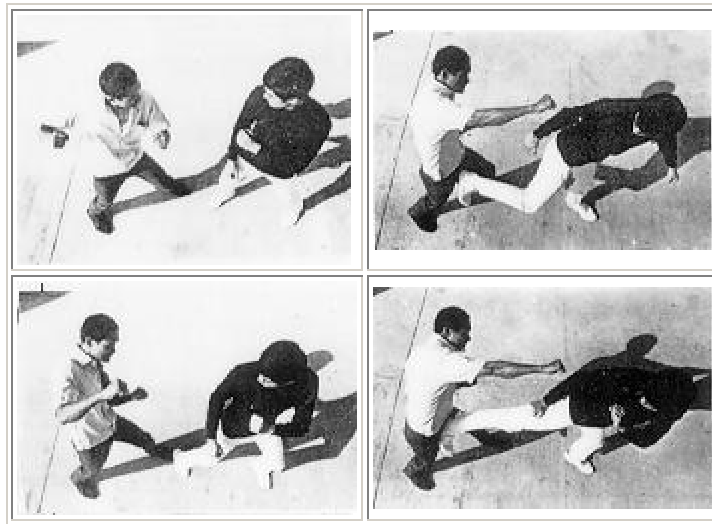
## От удара кулаком - 2

**1 и 2.** Нападавший собирается ударить кулаком дальней руки, а Ли приседает на обоих ногах и разворачивает корпус в сторону противника.
**3.** Не блокируя удара Ли быстро наносит контрудар пальцами в глаза. Рука Ли в конечном положении прикрывает голову и сталкивает руку противника с траектории движения.



## От удара кулаком - 3

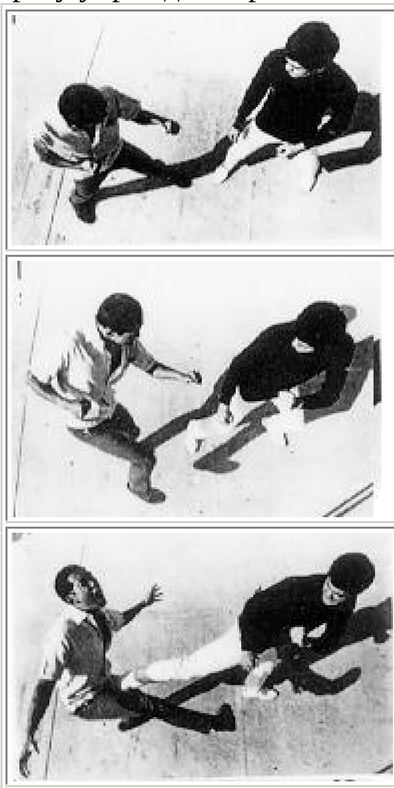
**1 и 2.** Противник нападает ударом кулака дальней руки. Ли поворачивается боком, перенеся вес тела на заднюю ногу.
**3 и 4.** Наносит контрудар передней ногой в пах противника.



---

## От удара с шагом

На этих фотографиях виден вид сверху. Ли демонстрирует возможность нейтрализовать нападение контрударом.
**1 и 2.** Противник нападает собираясь нанести удар шагом одноименной ноги. Ли упреждает боковым ударом ноги в пах.
**Комментарии.**
Многие учителя в карате учат своих учеников сначала блокировать удар противника и лишь, потом нанести ответный удар.
Ли считает гораздо более эффективным сразу упреждать противника контрударом.

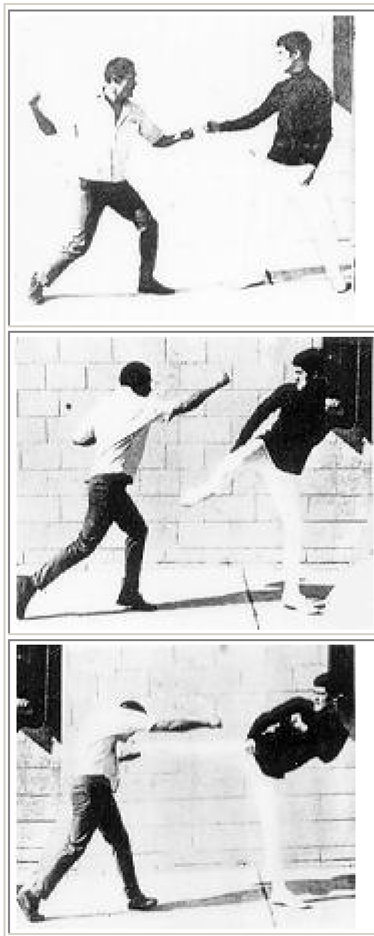


## Глава 2 - Защита от нападения невооруженного противника

---

## От удара с замахом

**1.** Против удара с шагом, который сопровождается широким замахом руки, Ли имеет много времени для



## От захватов

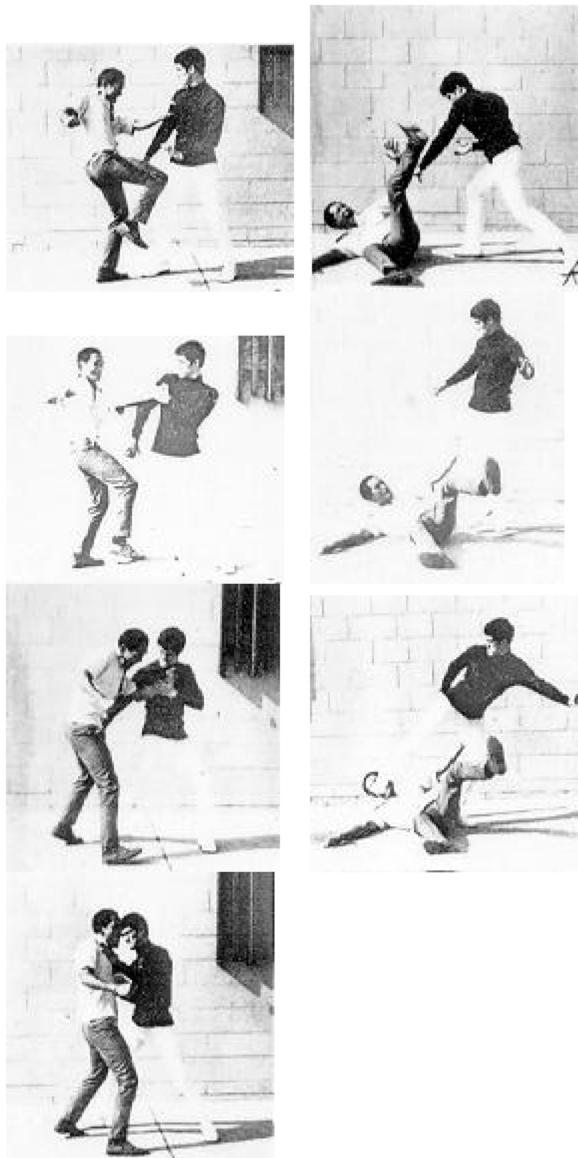
Когда нападавший схватил вас , следует ожидать захвата или удара ногой. В ограниченном пространстве и при короткой дистанции захвата, более подходит защита руками. Если же вас схватили за руку или иначе, не приближаясь близко можно использовать удары ногой, например, в колено или голень противника.

---

## От захватов за грудь

**1 и 2.** Нападавший левой рукой захватывает Ли за грудь и хочет ударить коленом в пах, Ли рукой блокирует удар хуком упором в колено.
**3 и 4.** Затем левой рукой удерживая левую руку противника, а правой рукой наносит удар в пах, под левую руку нападавшего.
**5, 6 и 7.** Затем левой рукой толкает нападавшего в горло, опрокидывая на землю.
**8 и 9.** Ли отскакивает в сторону, чтобы избежать удара ноги и сам наносит удар в лицо пяткой.
**Комментарии.**
В ходе схватки возможно применение более мягких вариантов приемов ( рисунок 5 и 8 )



## Глава 3 - Защита от захватов

---

## От захвата за ноги - 1

**1, 2 и 3.** Когда противник собирается броситься вперед с захватом ноги Ли имеет достаточно времени для защиты. Он просто отстраняется назад и наносит удар ногой в лицо противника.

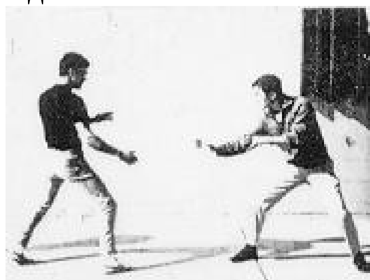


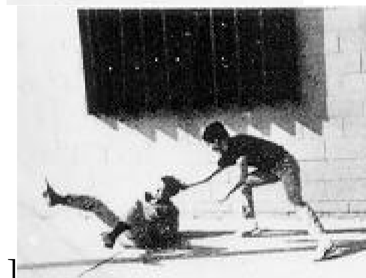


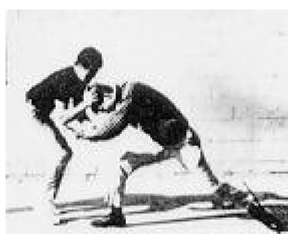
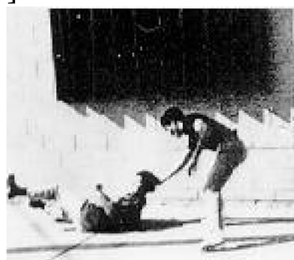


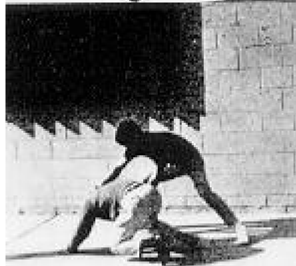
## От захвата за ноги - 2

**1 и 2.** Нападавший стремительно бросился на Ли и хочет схватить его за ногу. Ли отступает назад и держит руки на уровне головы противника
**3, 4 и 5.** Хватает нападавшего за волосы и руки и тянет перед заваливая его на землю.
**6, 7 и 8.** Он сильно толкает нападавшего в бок продолжая движение и опрокидывания его на спину, а затем , наносит удар ногой.
**Комментарии.**
Ли рекомендует быть осторожным при захвате ног. Захват нападавшего за волосы и руки требует некоторой подготовки.

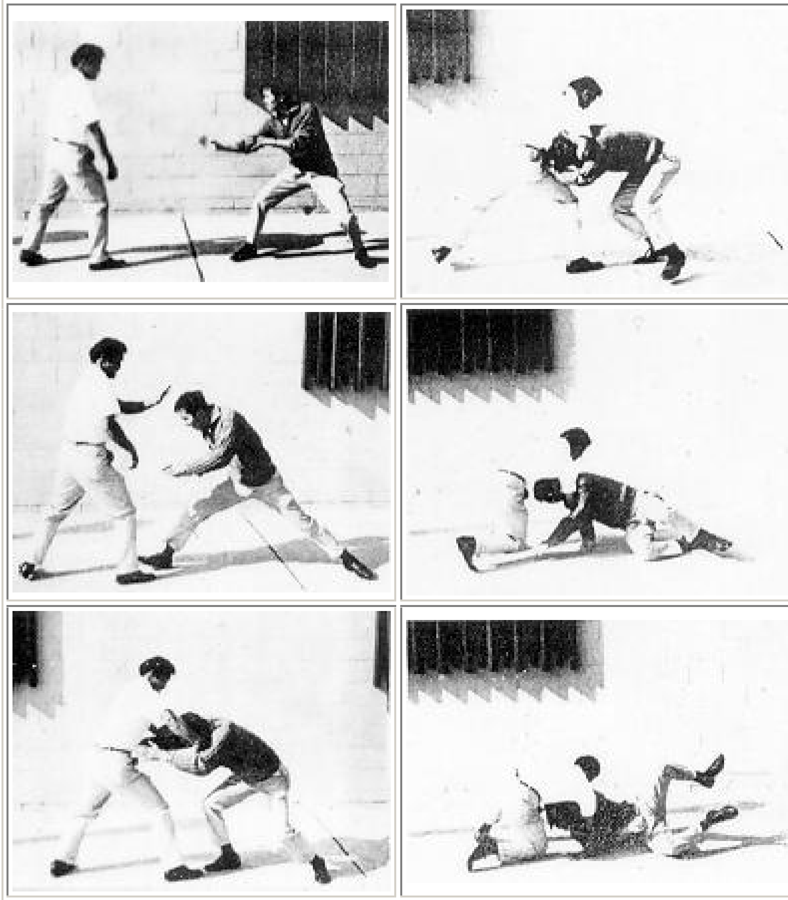




]

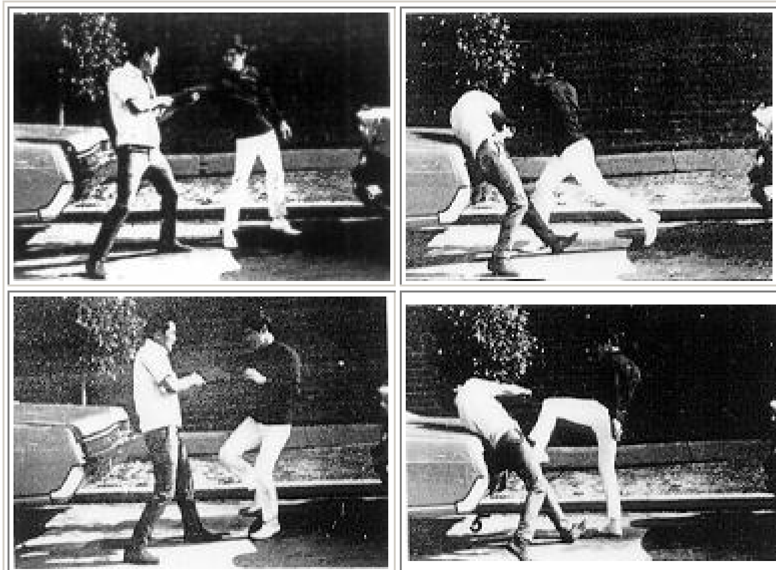



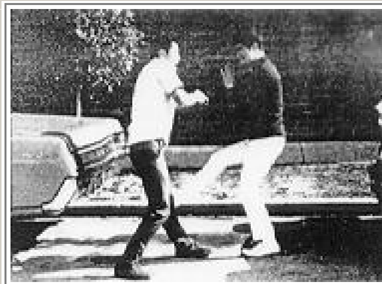
**1 и 2.** Противник стремится схватить вас за ноги и опрокинуть. Отставьте заднюю ногу несколько назад и твердо встаньте на расставленные ноги.
**3 и 4.** Обхватите руками голову противника, когда он наклониться к вам.
**5 и 6.** Отведите назад и вашу переднюю ногу и держите противника крепко руками сдавливая ему, горло и, наваливаясь всем телом пока он не упадет. Держитесь так, чтобы он не мог вас ударить.



## Защита от захвата за руки - 1

**1.** Нападавший обоими руками хватает Ли за руку.
**2 и 3.** Ли быстро поворачивается лицом к противнику и наносит ему низкий круговой удар ногой в колено.
**4.** Затем с полшага ногой наносит удар рукой в лицо толкая противника.
**5.** Затем добивает его ударом ногой в пах.
**Комментарии.**
Круговой удар ногой предназначен не только для выбивания ноги противника, но может быть использован и как блок от удара ногой.

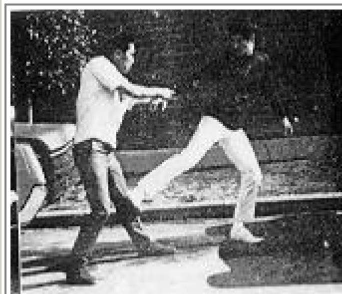




## Защита от захвата за руки - 1

**1.** Нападавший обоими руками хватает Ли за правую руку.
**2, 3.** Не теряя времени Ли отвечает боковым ударом в колено противника



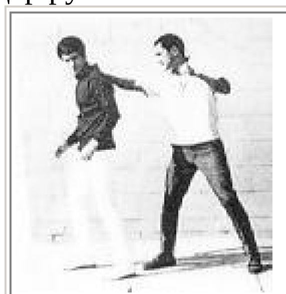


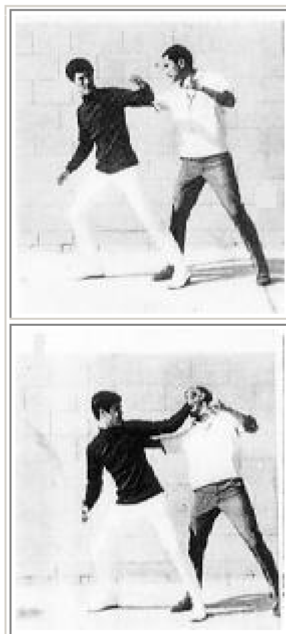


---

## Защита от захвата за воротник сзади

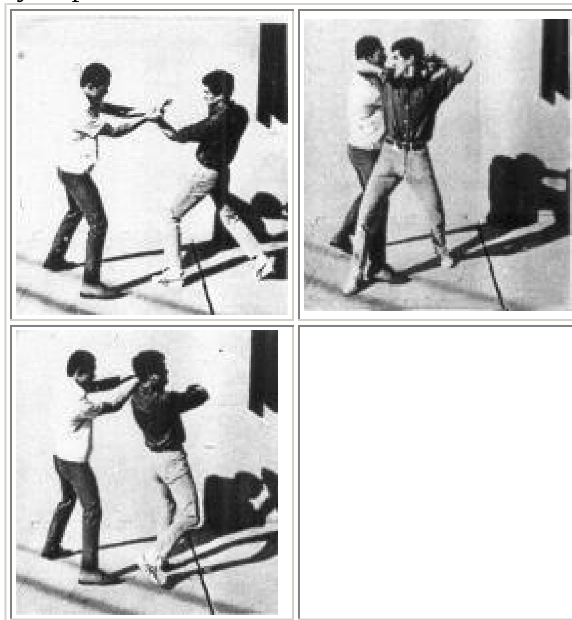
**1.** Нападавший хватает Ли за воротник.
**2 и 3.** Ли поворачивает корпус и наносит удар левой рукой в лицо
**Комментарии.**
Сначала движется туловище и лишь затем удар рукой.





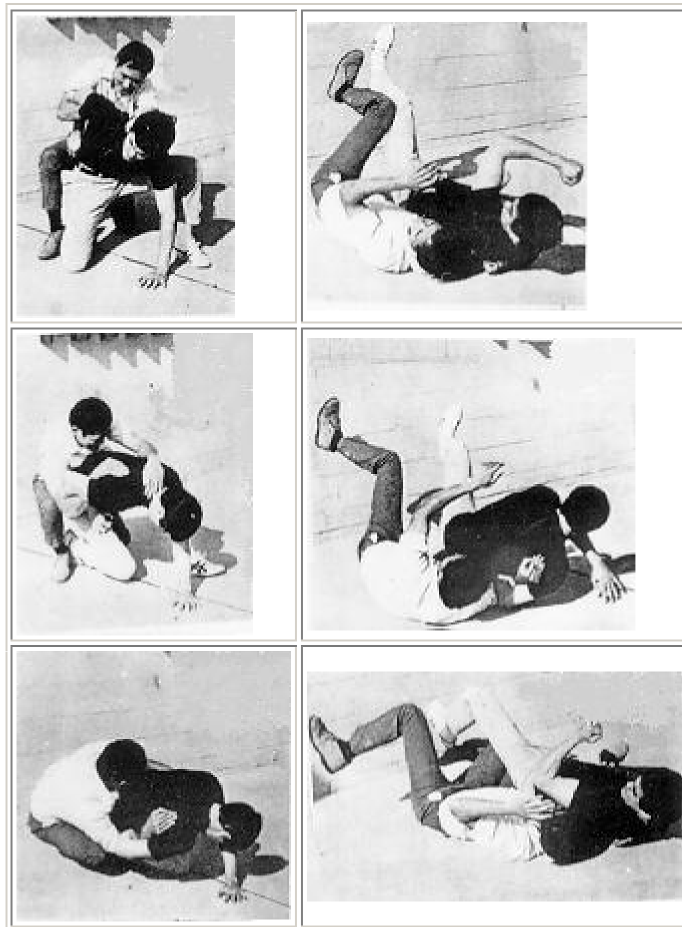
## Защита от захвата кисти

**1.** Нападавший обеими руками захватил кисть левой руки Ли.
**2, 3.** Ли быстро поворачиваясь в сторону замаха руки, и наносит удар локтем в голову или шею противника.
**Комментарии.**
Ли опережает противника, используя против него его же замысел.



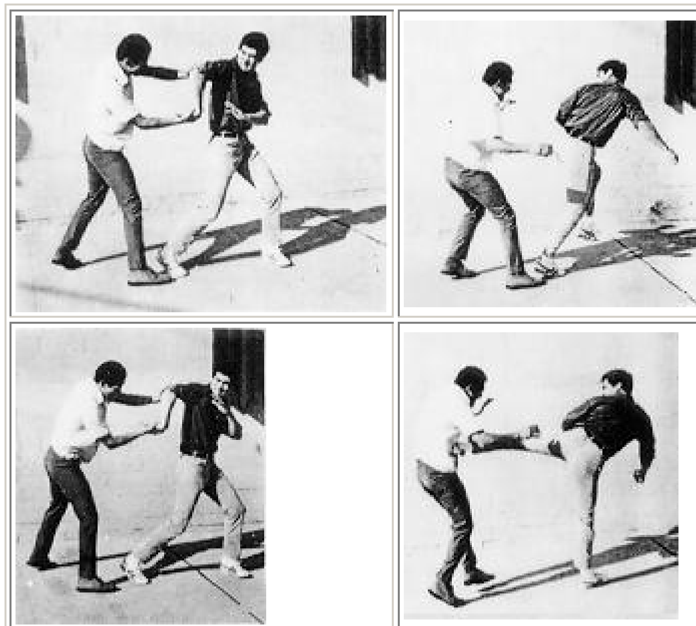
## От полунельсона

**1. и 2.** Нападавший обеими руками захватывает руку и шею Ли опасным захватом – называемым Полунельсоном.
**3 и 4.** Используя движение тела противника Ли заваливается в сторону захваченной руки выводя противника из равновесия.
**5 и 6.** Прижимая руку противника тяжестью своего тела Ли наносит удар локтем назад в туловище противника.



## От захвата локтя и кисти

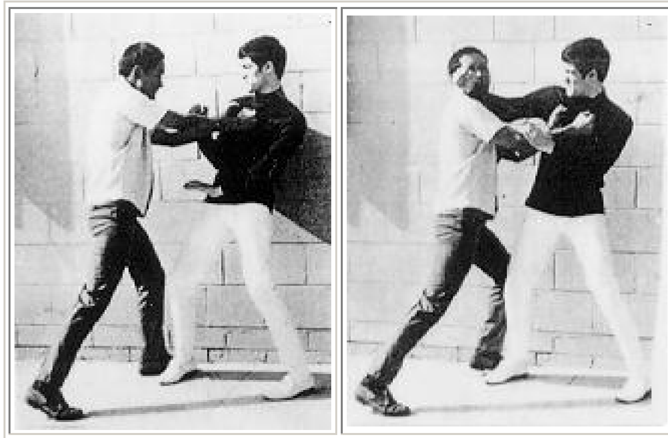
**1 и 2.** Нападавший захватил кисть Ли и удерживает его руку сзади.
**3.** Ли отвечает наклоном вперед и ударом ногой назад в живот противника, а затем
**4 и 5.** Наносит с разворотом удар другой ногой в живот.
**Комментарии.**
При захвате, как на рисунке 1 и 2 следует действовать быстро иначе нападавший вывернет вашу руку и вы окажетесь в гораздо худшем положении.





## От захвата за грудь обеими руками - 1

**1.** Нападавший схватил Ли за грудь 2-мя руками. Обратите внимание на то что, Ли защищает левой рукой пах.
**2.** Прижимая левой рукой руки противника к себе и сокращая таким образом дистанцию Ли наносит удар кулаком в лицо.



---

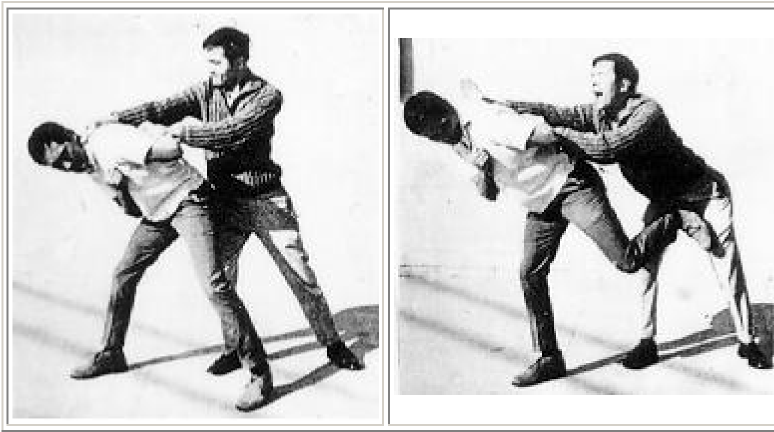
## От захвата за грудь обеими руками - 2

**1.** Нападавший схватил Ли за грудь 2-мя руками. Левой рукой Ли опять защищает пах.
**2.** Ли прижимает руки противника к своему телу сокращая дистанцию и блокируя возможную защиту, а затем наносит удар локтем в лицо.
**Комментарии.**
Важным моментом является захват рук противника, лишая его возможности защиты.



## От залома руки назад

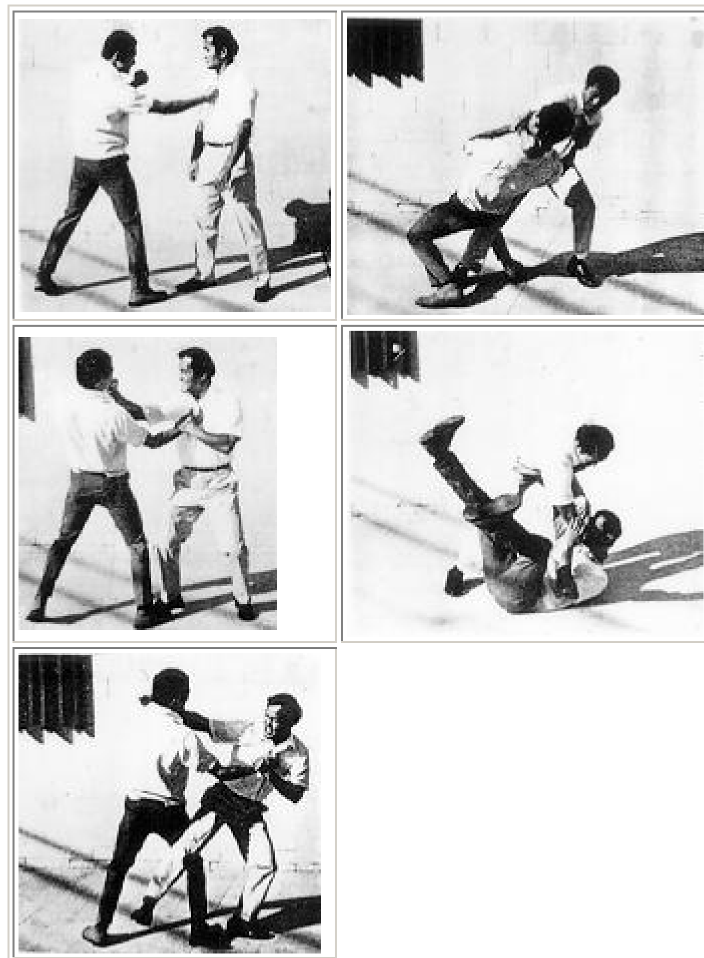
**1.** Нападавший заломил вашу руку за спину, и ухватил вас за воротник, так, что освободиться трудно.
**2.** Наносится удар ногой в пах противника, который ослабляет захват и вы освобождаетесь.
**Комментарии.**
Следует избегать близкого контакта и наклоняться телом вперед, оставляя дистанцию для удара ногой



---

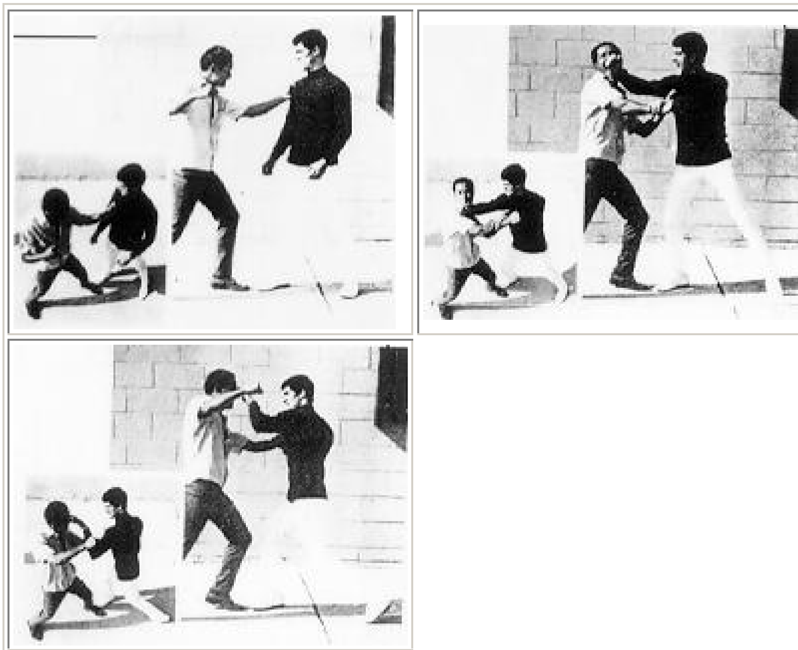
## От захвата груди и удара

**1.** Нападавший схватил вас за грудь с намерением ударить в лицо с шагом.
**2.** Захватите его руку левой рукой и с шагом нанесите удар правой рукой в лицо .
**3, 4 и 5.** Подставьте ногу и сделайте подножку.
**Комментарии.**
Как уже говорилось, степень жесткости проводимых приемов прямо зависит от потенциальной опасности противника.



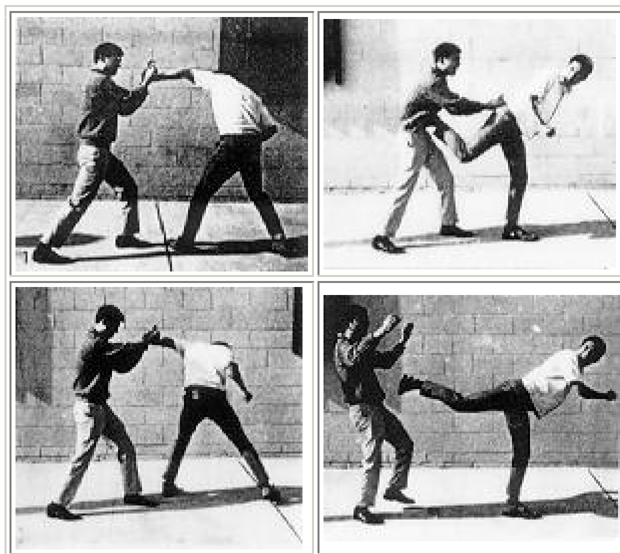
## От захвата за грудь одной рукой

**1.** Нападавший левой рукой хватает Ли за грудь намереваясь нанести правой рукой удар в лицо.
**2. и 3.** Ли не блокирует удар, но сам наносит удар полусогнутой рукой в лицо противника, а затем захватывает левой рукой руку нападавшего, а правой наносит оперкот.
**Комментарии.**
Вместо ударами пальцами в глаза можно выбрать более мягкий способ защиты.



## Защита в случае высоко заломанной кисти

**1 и 2.** Нападавший захватил и вывернул кисть Ли высоко задрав ее.
**3.** Ли делает поворот вокруг своей оси и наносит удар ногой назад.
**Комментарии.**
Высокий залом кисти опасен и следует быстро проводить поворот тела и нанести удар, пока есть возможность.



## Глава 4 - Защита от удушений и обхватов

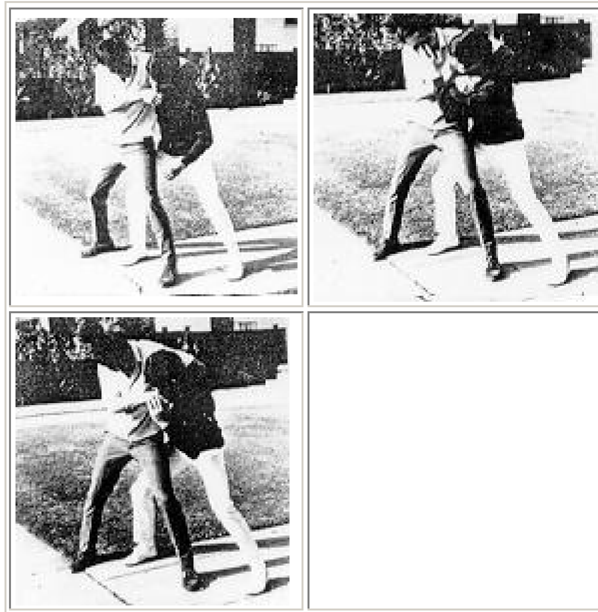
---

## От удушений и обхватов

В рассмотренных ранее случаях мы подчеркиваем, что хороший боец стремится принять наиболее удобное для удара положение.
Однако, случаи описываемые в этой главе являются исключением, когда наносится удар не только в неудобной позе, но, порою, и вообще, единственно возможный.

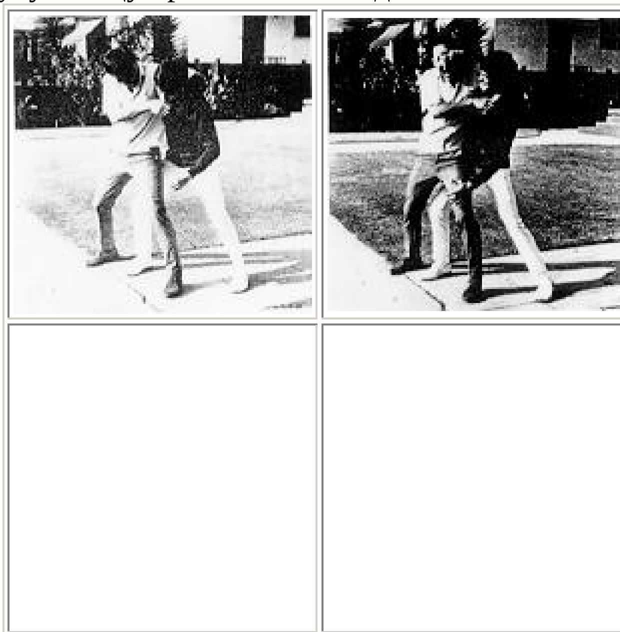
---

## От захвата головы - 1



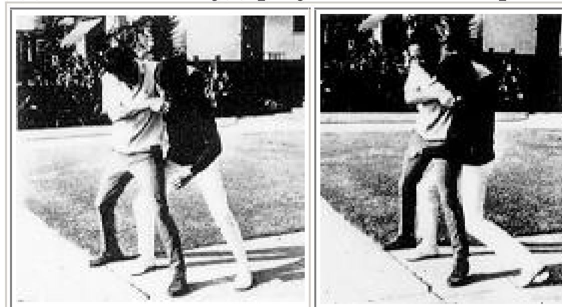
## От захвата головы - 2

**1.** Противник обхватил голову Ли сверху
**2 и 3.** Ли просовывает правую руку к лицу противника и надавливая на глаза освобождается от обхвата.



## От захвата головы - 3

**1.** Противник обхватил голову Ли сверху
**2 и 3.** Наклонясь с поворотом вперед Ли наносит удар кулаком в пах противника.






---

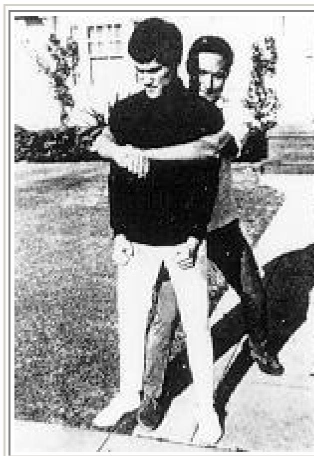
## От удушения сзади

**1.** Нападавший душит Ли сзади и при этом держит его за правую руку.
**2.** Ли несколько разворачивается корпусом и наносит удар левым локтем удар назад по ребрам противника.




## От обхвата ( руки захвачены )

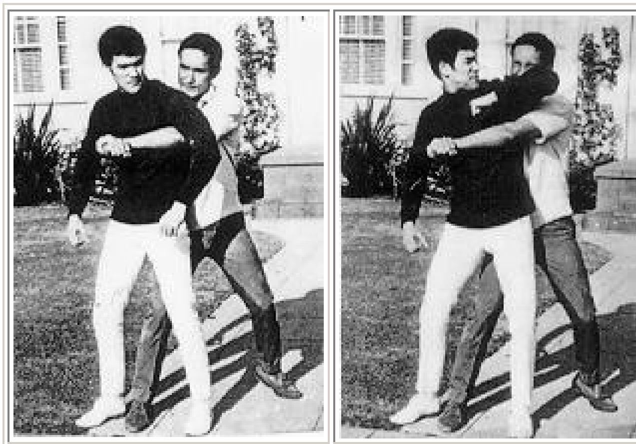
**1.** Нападавший крепко обхватывает Ли поверх рук.
**2.** Для ослабления захвата Ли напрягает руки пытаясь поднять и приседает, а затем наносит удар левым локтем в пах нападающему.




---

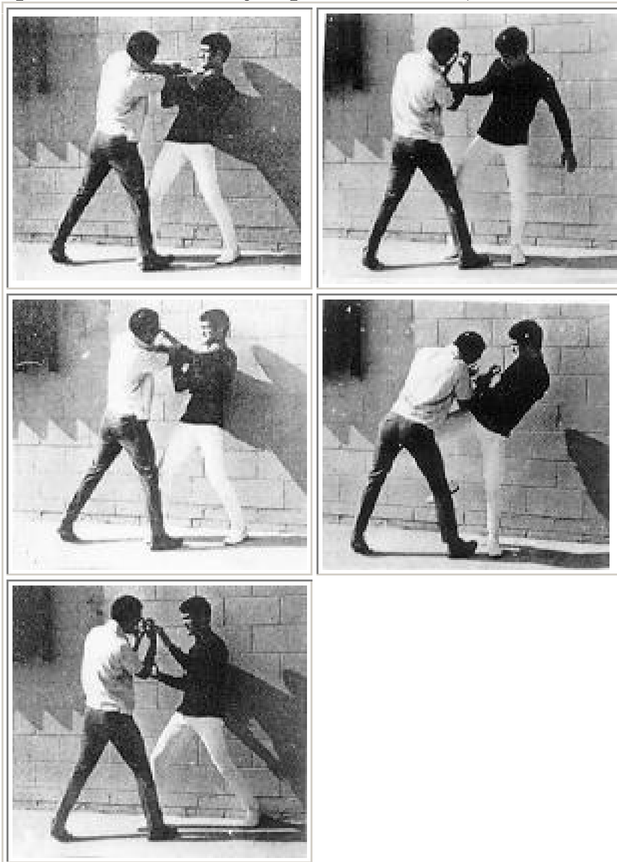
## От обхвата ( руки свободны )

**1.** Нападавший обхватывает грудь Ли под руками, так, что обе руки свободная.
**2.** С целью освободиться от захвата Ли наносит удар локтем назад, в лицо противника.
**Комментарии.**
С целью придания удару большей силы возможно использовать замах в сторону.



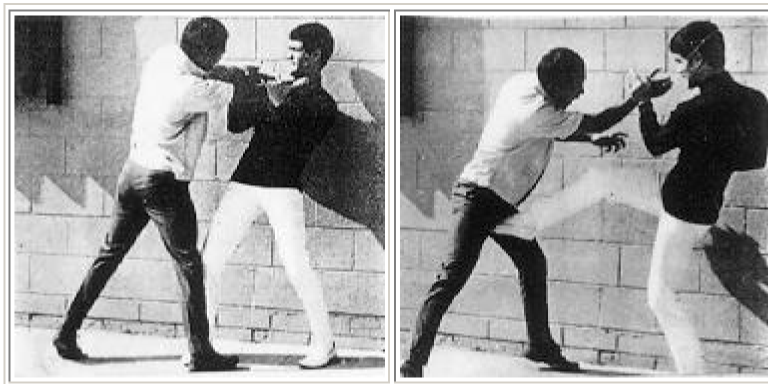
## От удушения спереди - 1

**1.** Нападавший душит Ли, а Ли отталкивает руки ослабляя захват.
**2 и 3.** Удерживая и далее руки нападавшего одной рукой, Ли другой рукой наносит удар пальцами в глаза противника.
**Комментарии.**
В данном случае время терять нельзя, и нужны весьма активные действия. Обратите внимание, что Ли все время как бы страхуется своей передней ногой от удара нападающего ногой.



## От удушения спереди - 2

**1.** Нападающий душит Ли и принимает его к стене.
**2.** Ли отскакивает в сторону и наносит удар ногой вперед в пах противника.
**Комментарии.**
При удушениях часто дистанция велика для нанесения ударов ногой.



---

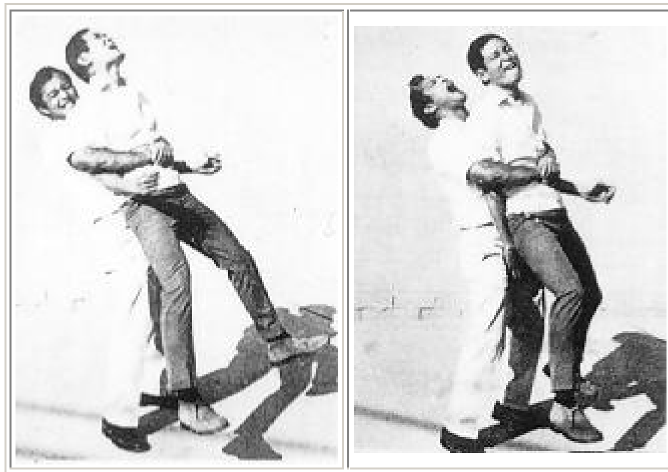
## От приподнимания в обхвате

**1.** Нападавший обхватил вас и приподнимает вас.
**2, 3 и 4.** Замахнитесь ногой назад и затем коленом ноги нанесите удар вперед, в пах нападавшего



## От поднимания при обхвате сзади

**1.** Нападавший обхватил вас сзади и приподнимает вас.
**2.** Изогнитесь телом и сильнее напрягите руки слегка освобождая их, а затем просуньте руку к телу противника и крепко схватите его за половые органы.
**Комментарии.**
В отличии от обхвата спереди от обхвата, когда и сам противник может попытаться ударить вас коленом, при обхвате сзади вам это не грозит. Зато противнику легче завалить вас на землю, поэтому поторопитесь с контрприемом.



---

## От захвата головы спереди

**1.** Противник захватил вашу голову спереди
**2.** Не ожидая когда противник завалит вас на землю нанесите удар уме в пах с шагом
**Комментарии.**
Поворот плечом вперед удлиняет удар давая возможность дотянуться до противника стоящего далеко.

